

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Саконская средняя школа"

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2021
Протокол № 10

Утверждаю
Директор МБОУ Саконской СШ

О.А. Поселеннова
от 31 августа 2021 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

"Баскетбол",

Возраст обучающихся: 10-18 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Богаткин Михаил Николаевич,
учитель

с. Саконы, 2021 год.

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы _____	3
1.1 Пояснительная записка _____	3
1.2 Цель и задачи программы _____	6
1.3 Содержание программы _____	7
1.4 Планируемые результаты _____	10
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий _____	11
2.1 Календарный учебный график _____	11
2.2 Условия реализации программы _____	12
2.3 Формы аттестации _____	13
2.4 Оценочные материалы _____	14
2.5 Методические материалы _____	17
2.6 Список литературы _____	20
Приложение _____	21

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для объединения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка у них компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Занятия по программе являются хорошей базой для общефизической подготовки. Это способствует подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса "Готов к труду и обороне". Что соответствует выполнению указов Президента РФ о поднятии физкультурно-массовой работы среди населения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Занятия по программе «Баскетбол» являются хорошей школой физкультуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся: достижение всестороннего развития, широкого овладения физкультурой; формирование волевых и моральных качеств, подготовки в процессе занятий, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Программа разработана с учётом требований:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

Данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 10-17 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол).

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Актуальность.

Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, быстроте и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние баскетбола на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Отличительные особенности:

Отличительная особенность этой программы от уже существующих в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получаются учащимися в процессе обучения. Работа начинается от простых элементов к сложным по предложенному образцу, инструкции выполнения элемента, технологическим картам, до закрепления навыка.

Возраст детей:

программа предназначена для детей без предварительной подготовки, желающих заниматься дополнительно баскетболом. Принимаются мальчики и девочки в возрасте 10-18 лет

Сроки реализации. Срок реализации программы - 1 год, 36 часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных соревнованиях по баскетболу
- подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- формирование привычки и любви к мячу.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название разделов	Год обучения		Кол-во часов
		1 полугодие	2 полугодие	
1.	Теоретические знания	1(1)	-	1(1)
2.	Общефизическая подготовка.	3	3(1)	6(1)
3.	Специальная подготовка техническая.	9	8(1)	17(1)
4.	Специальная подготовка тактическая.	4	5(1)	9(1)
5	Игры и соревнования.	-	1(1)	1(1)
6	Контрольные испытания по общей и специальной физической и тактической подготовке.	-	1	1
7	Итоговое занятие	-	1	1
Всего часов:		17(1)	19(4)	36(6)

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические знания.	1	1	-	Тест
1.1	Правила баскетбола; Жесты судей; Правила техники безопасности в игре.	1	1	-	
2.	Общефизическая подготовка	6		6	Контрольные нормативы
2.1	ОФП	3	-	3	
2.2	Л/а упражнения	2	-	2	
2.3	Подвижные игры	1	-	1	
3.	Техническая подготовка.	17	-	17	Контрольные игры
3.1	Техника перемещения	2	-	2	
3.2	Броски	5	-	5	
3.3	Ведения	5	-	5	
3.4	Передачи	5	-	5	
4.	Тактическая подготовка.	9	-	9	Контрольные игры
4.1	Тактика свободного нападения.	3	-	3	
4.2	Позиционное нападение	3	-	3	
4.3	Нападение быстрым прорывом	3	-	3	
5.	Игры и соревнования.	1	-	1	Контрольные игры
5.1	Школьные соревнования				
6.	Контрольные испытания по общей и специальной физической и тактической подготовке.	1	-	1	Контрольные нормативы
7.	Итоговое занятие	1	-	1	
Итого:		36	1	35	

Содержание учебного плана

Теоретические знания.

Правила баскетбола;

Жесты судей;

Правила техники безопасности в игре;

Методы самоконтроля во время и после занятий;

Содержание норм комплекса ГТО.

Общefизическая подготовка

Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для воспитания скоростно-силовых, скоростных качеств, общей выносливости, координации движений.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

Овладение техникой ведения мяча: Овладение ловлей и передачей мяча:

Овладение техникой бросков мяча: Освоение индивидуальных защитных действий: Перехват мяча. Штрафной бросок.

Защитные действия (1 : 1), (1 : 2).

Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка

- Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (4 : 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2,

3 : 3, 4 : 4. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Двухсторонняя игра.

Игры и соревнования

Участие в школьных соревнованиях по баскетболу.

Аттестация.

Контрольные испытания по общей и специальной физической и тактической подготовке.

Итоговое занятие

Командное соревнование по баскетболу.

1.4 Планируемые результаты

В процессе занятий обучающиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками: знания по истории, теории и методике физкультуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о правилах техники безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике изучаемых видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре; о правилах поведения на спортивных сооружениях, о нормах комплекса ГТО.

Обучающиеся должны показать хорошие результаты при проведении контрольных нормативов, активно участвовать в общешкольных соревнованиях и спортивных мероприятиях; защищать честь школы на районных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

- контрольные испытания по практике пройденного материала
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
- выявление лучших спортсменов по изученным видам спорта
- участие в соревнованиях за сборную команду школы

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивная площадка
- беговая дорожка
- силовой тренажёр
- мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные
- гимнастический инвентарь: маты, перекладина, брусья, гимнастические палки
- щиты с кольцами
- секундомер
- гимнастические скамейки
- скакалки
- насос ручной со штуцером
- мячи набивные.

Информационное обеспечение:

Видеофильм "Уроки игры в баскетбол":

- видеоуроки "Начальное обучение";
- видеоуроки "Тактика игры";
- видеоуроки "Броски, передачи";
- видеоуроки "Техника игры";
- видеоуроки "Ошибки".

2.3 Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

- контрольные испытания по практике пройденного материала
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
- выявление лучших спортсменов по изученным видам спорта
- участие в соревнованиях за сборную команду школы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- протоколы соревнований;
- фото;
- грамоты.

2.4 Оценочные материалы

Результативность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживается путем проведения соревнований, а также сдачи контрольных нормативов.

Теоретическая подготовка

1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...
 - а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;
 - б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
 - в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.
2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
 - а) 5 человек.
 - б) 10 человек.
 - в) 12 человек.
3. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...
 - а) подпрыгиванием;
 - б) как бы скольжением;
 - в) переступанием.
4. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
 - а) Ступни расставлены на ширину плеч.
 - б) Одна нога выставлена вперед.
 - в) Ноги выпрямлены в коленях.
 - г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
5. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...
 - а) находится позади вас;
 - б) находится далеко от вас;
 - в) не смотрит на вас;
 - г) «оторвался» от соперника.
6. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
 - а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
 - б) Ловля на прямые руки.
 - в) Ловля мяча на уровне груди.
 - г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...
 - а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
 - б) ведение мяча толчком руки;
 - в) мягкая встреча мяча с рукой.
8. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
 - а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
 - б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.

- в) Остановка выполнена на прямые ноги.
 - г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
9. Нельзя вырывать мяч у соперника ...
- а) захватом мяча двумя руками;
 - б) захватом мяча одной рукой;
 - в) ударом кулака;
 - г) направлением рывка снизу-вверх.
10. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...
- а) двумя руками от живота;
 - б) двумя руками от груди;
 - в) двумя руками от головы.
11. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...
- а) разгибание ног в коленных суставах;
 - б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
 - в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
 - г) заключительное движение кистью.
12. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?
- а) Выполнение широких шагов.
 - б) Ловля мяча в опорном положении.
 - в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
 - г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
13. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...
- а) отталкивая соперника рукой;
 - б) поворачиваясь к сопернику спиной;
 - в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
14. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:
- а) с отскоком мяча от щита;
 - б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
15. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
 - б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
 - в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
 - г) Допускается с согласия соперников.
 - в) ловить мяч обеими руками.

5 баллов – 13-15 правильных ответов

4 балла – 10-12 правильных ответов

3 балла – 7-9 правильных ответа

2 балла – 4-6 правильных ответа

1 балл – 0-3 правильных ответа

Оценочные материалы по разделу "Техническая подготовка".

Тестирование Сдача контрольных нормативов

Критерии оценки результатов

16 – 20 баллов – высокий уровень;

9 – 15 баллов – средний уровень;

2 – 8 баллов – низкий уровень.

Практическая подготовка

Баллы Критерии	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Штрафные броски	10	8	7	5	4 и менее
Броски с дистанции	9	7	5	4	3 и менее
Скоростная техника	20	23	25	27	29 и более
Передачи мяча в стену на скорость	18	16	12	10	8 и менее

Результаты теоретической и практической подготовки заносятся в таблицу:

ФИ учащегося	Теория, балл	Практика, балл	Сумма, балл	Уровень

Оценочные материалы по разделу "Тактическая подготовка".

Двусторонняя игра Критерии оценки результатов

Высокий уровень (3 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, без ошибок выполняет технические приёмы, необходимые для заданной тактической задачи.

Средний уровень (2 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки, чаще проигрывает единоборства и позицию

Низкий уровень (1 балл) – учащийся не выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки, проигрывает большинство единоборств, не умеет занимать позицию.

2.5 Методические материалы

Методы обучения и воспитания

Методы обучения:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные педагогические технологии:

Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;
- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого теннисиста вперед.

Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;
- использование дыхательных упражнений;
- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта,

способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Алгоритм учебного занятия

Занятия строятся по следующему алгоритму.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), диагностика усвоения, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4 этап: основной.

В качестве основного этапа выступают следующие:

1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание этапа: при усвоении новых знаний используются задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание этапа: применяются пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или их обоснованием.

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий.

Содержание этапа: применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание этапа: распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание этапа: используются тестовые задания, виды устного и

письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: сообщаются ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощрение ребят за учебную работу.

7 этап: рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание этапа: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание этапа: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Типы занятий

- занятие изучения нового материала;
- занятия применения и совершенствования полученных знаний;
- комбинированные занятия;
- контрольные занятия.

Дидактические материалы

Раздаточный материал:

- схемы перемещений и шагов;
- схемы выполнения передач, бросков;
- схемы комбинаций ведения игры;
- набор вопросов для опроса, контрольные нормативы;
- тесты.

Демонстрационный материал:

- инструкция по технике безопасности;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;
- плакаты "Оборудование и инвентарь для баскетбола", "Режим дня спортсмена";
- правила игры;
- видеофильм "Уроки игры в баскетбол".

2.6 Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительством Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
6. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
7. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Саконская средняя школа"

2. Литература для педагога

1. Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ - 3 издание – (Москва «Просвещение» 2006г.)
2. Классный руководитель. Научно-методический журнал №5, (Москва, 2007г.)
3. Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. (АСТ Астрель. Москва. 2003г.)
4. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования. Областной центр развития творчества детей и молодежи, методический отдел. (Нижний Новгород. 2005г.)
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программы для общеобразовательных учреждений. (Москва, «Просвещение» 2011).
6. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёв Справочник учителя физкультуры. (Волгоград: «Учитель») 2008.
7. А.Н.Каинов. Организация работы спортивных секций в

школе. (Волгоград: «Учитель» 2009 г.)

3. Список литературы для учащихся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
5. Официальные правила баскетбола

Приложение

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ

**по технике безопасности при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
ИОТ – 021 – 2003**

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на учащихся опасных факторов:
травмы при столкновениях;
нарушение правил проведения игры;
при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающихся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с учащимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

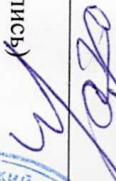
- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью.

22 (факт) (два) листа(ов).

Директор школы _____

(подпись)



Поселенцова О.А.

